



## Division of Environmental Health Services:

- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160 – (909) 884-4056
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105 – (909) 948-5058
- 15900 Smoke Tree, Suite 131 – Hesperia, CA 92345 – (760) 995-8154
- San Bernardino County Vector Control Program  
2355 East 5<sup>th</sup> Street – San Bernardino, CA 92410-5201 – (909) 388-4600

TRUDY RAYMUNDO  
Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.  
Health Officer

TERRI WILLIAMS, R.E.H.S.  
Division Chief, Environmental Health Services

## PARA INMEDIATA PUBLICACION

16 de Agosto del 2011

PSA # 11-49

CONTACT: CORWIN PORTER, MPH, R.E.H.S.

PROGRAM MANAGER

(909) 387-4692

## ¡Parrilladas, Playas, Bacterias... hay caray!

El verano trae con él las parrilladas--- y las bacterias las cuales se reproducen en los alimentos más fácilmente en clima caluroso y pueden causar enfermedades alimenticias. ¡Siga estos sencillos pasos para tener un verano seguro, divertido, y libre de enfermedades transmitidas por los alimentos!

### Lávese las manos

Lávese las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos antes y después de manejar alimentos. Si está comiendo en un lugar donde no hay agua potable, traiga agua, jabón y toallas de papel, o tenga toallitas desechables o algún producto de desinfectante para las manos.

### Marine el alimento en el refrigerador

No marine en el mostrador- marine en el refrigerador. Si desea utilizar marinada como aderezo en alimentos cocinados, separe una porción y guárdela en el refrigerador. No vuelva a usar el aderezo que ha estado en contacto con carne o mariscos crudos en los alimentos cocinados a menos que el aderezo se haya hervido primero.

### Mantenga el alimento crudo separado

Mantenga la carne y mariscos crudos en una hielera separada o mantenga estos alimentos bien envueltos y al fondo de la hielera para no contaminar los alimentos ya preparados o frutas y verduras crudas. No utilice platos o utensilios que se usaron anteriormente para la carne o mariscos crudos a menos que se hayan lavado primero con agua caliente y jabón. Mantenga un plato limpio y utensilios listos para usar al lado de la parrilla.

-mas-

GREGORY C. DEVEREAUX  
Chief Executive Officer

Board of Supervisors  
BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN...First District  
JANICE RUTHERFORD.....Second District  
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District  
NEIL DERRY.....Third District  
GARY C. OVITT.....Fourth District

**Cocine el alimento completamente**

Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que el alimento se ha cocinado completamente para destruir las bacterias dañinas. Consulte la gráfica de temperaturas internas mínimas ([www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html](http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html)) para las temperaturas internas seguras de los alimentos. Cocinando parcialmente en el horno de microondas o en la estufa es una buena manera de reducir el tiempo de asar--- sólo asegúrese de que el alimento vaya inmediatamente a la parrilla precalentada para terminar de cocinar.

**Mantenga el alimento caliente**

Mantenga el alimento caliente a 135 °F o más hasta servirlo. Mantenga las carnes cocinadas calientes al lado de la parrilla o tápelas bien y colóquelas en un contenedor que mantiene la temperatura. Cuando recaliente las carnes que han sido cocinadas completamente, asegúrese de recalentar a 165 ° F o más.

**Mantenga el alimento frío**

Mantenga los alimentos fríos a 41 °F o menos. Mantenga los alimentos perecederos fríos en una hielera hasta el tiempo de servir. Mantenga las hieleras portátiles fuera del sol directo y evite abrir la tapa con frecuencia. Los alimentos fríos se pueden colocar directamente, o en un recipiente no muy profundo, sobre el hielo. Escorra el agua mientras el hielo se derrite y replacé el hielo frecuentemente.

No deje que los alimentos calientes o los alimentos fríos perecederos se mantengan a temperatura ambiental por más de dos horas, o no más de una hora si la temperatura ambiental es más de 90 °F. Transporte los alimentos en el área de pasajeros del automóvil en donde es más fresco--- no en la cajuela.

Para obtener información general sobre la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos, póngase en contacto con los Servicios de Salud Ambiental del Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, al 909-884-4056 o visite [www.sbcounty.gov/dehs](http://www.sbcounty.gov/dehs).

**###**